

MAXIMUS PAGLIUCA

# ESTOICISMO

VIVA A BOA VIDA ANCESTRAL,  
COMO SENECA E MARCUS AURELIUS

PLATO



# Índice

[Introdução](#)

[O que é o estoicismo?](#)

[Princípios do estoicismo](#)

[A relevância do estoicismo no mundo de hoje](#)

[História do estoicismo](#)

[Histórias inspiradoras de estoicismo aplicado](#)

[Construir uma Rotina de Meditação Estóica](#)

[Desenvolva o Seu Sentido de Filantropia](#)

[Contemplando o nosso lugar na natureza](#)

[Desenvolver uma Rotina Estóica](#)

[Conclusão](#)

## **Declaração de exoneração de responsabilidade**

Este Livro foi escrito apenas para fins informativos.

Foram feitos todos os esforços para tornar este livro tão completo e preciso quanto possível.

Contudo, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo.

Além disso, este livro fornece informações apenas até à data de publicação.

Portanto, este livro deve ser utilizado como um guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro é educar.

O autor e a editora não garantem que a informação contida neste livro seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e a editora não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade relativamente a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro.

## **Tabela de Conteúdos**

Introdução

O que é o estoicismo?

A Relevância do Estoicismo no Mundo de Hoje

História do estoicismo

Histórias inspiradoras de aplicação do estoicismo

Construir uma Rotina de Meditação Estóica

Mindfulness Estoico

Aplicação dos princípios estóicos na vida quotidiana

Desenvolver uma Rotina Estóica

Conclusão

# Introdução

O estoicismo tem experimentado um crescimento de popularidade nos últimos anos, pois um número crescente de líderes de pensamento, bem como de pessoas comuns, têm vindo a apreciar os benefícios da adopção desta filosofia como um modo de vida.

De facto, um grande número de pessoas testemunhou mesmo como o estoicismo os ajudou a ultrapassar alguns dos momentos mais difíceis das suas vidas.

Além disso, os princípios estóicos também foram considerados úteis no mundo empresarial, uma vez que ajudaram tanto os gestores como os trabalhadores a lidar com as muitas situações difíceis que encontram no local de trabalho.

E, claro, o estoicismo há muito que é aceite nas forças armadas, onde é ensinado aos soldados que estavam estacionados em zonas de guerra para os ajudar a desenvolver a resiliência.

De facto, qualquer pessoa que queira aprender a tornar-se mais resiliente pode beneficiar da aprendizagem dos princípios estóicos.

Este livro fornece uma breve visão geral sobre o que é o estoicismo e como este pode ser aplicado à sua vida quotidiana.

Também inclui exercícios que pode realizar e que o ajudarão a viver como um estóico.

Obrigado por descarregar este livro e espero que possa ser benéfico para si!

# O que é o estoicismo?

O estoicismo é uma filosofia que o ajudará a manter-se são no meio das tensões do mundo.

Salienta a importância de desenvolver fortaleza e auto-controlo como forma de lidar com coisas que estão fora do nosso controlo, bem como com emoções negativas.

De acordo com os princípios do estoicismo, o mundo é um lugar imprevisível e a única coisa que podemos realmente controlar são os nossos pensamentos e atitudes.

Desde que concentremos as nossas energias em aprender a exercer esse controlo, podemos lidar com quaisquer problemas que enfrentemos no mundo.

Uma das coisas mais importantes a compreender sobre o estoicismo é que não é apenas um conjunto de crenças, mas um modo de vida real.

Tornar-se um estóico envolve treino e prática contínua, assim como uma rotina de meditação regular que ajudará a manter a sua atenção no momento presente.

# Princípios do estoicismo

A fim de o ajudar a compreender melhor o estoicismo, aqui estão três das ideias centrais por detrás desta filosofia:

## **Virtude**

Também conhecido como "excelência de carácter", este é o princípio fundacional do estoicismo.

A virtude mais importante para um estóico é desenvolver um carácter forte e racional.

Ter força de carácter permite-lhe comportar-se da melhor forma possível em qualquer circunstância.

De facto, os praticantes de estoicismo acreditam que a busca da virtude é a única verdadeira fonte de felicidade, em vez das coisas externas que as pessoas normalmente valorizam, tais como riqueza, fama, sucesso e assim por diante.

Embora estas coisas possam contribuir para uma vida mais feliz, persegui-las sem um carácter forte, por si só não lhe trará infelicidade, como poderá mesmo levar à sua queda.

Para esclarecer, os estóicos não rejeitam estas riquezas ou outra validação externa ou acreditam que elas não são importantes.

Mas ter riquezas ou qualquer outra coisa que as pessoas associam à felicidade ou ao sucesso não contribuirá, em última análise, para que possa viver uma vida feliz e de contentamento, especialmente se não tiver o estado de espírito adequado.

Em vez de nos concentrarmos nas armadilhas externas, os estóicos acreditam que devemos primeiro deslocar o nosso foco para dentro - para desenvolver um bom carácter - não para podermos rejeitar o mundo exterior e as recompensas que este oferece, mas para podermos interagir com ele de uma forma mais significativa e positiva.

No entanto, muitos estóicos preferiam viver uma vida mais simples, mesmo que gozassem de luxo e conforto, porque percebiam



que a abstenção voluntária dos prazeres mundanos os ajudava a desenvolver a calma interior, o julgamento claro e a liberdade do sofrimento.

## Emoção

Emoções desagradáveis como a raiva ou o ciúme estão muitas vezes na raiz da infelicidade que sentimos.

Os estóicos acreditam que a melhor forma de lidar com estas emoções não é negar ou tentar suprimi-las, mas sim assumir o controle das mesmas.

Os estóicos acreditam que a emoção é uma escolha que fazemos e não algo que tem poder sobre nós.

De acordo com os estóicos, existem três grandes tipos de boas emoções que uma pessoa virtuosa deve possuir:

*Alegria e deleite* no que é verdadeiramente bom, em vez de prazeres vazios.

*Vigilância ou cautela* em relação às coisas que são verdadeiramente más, em vez de ceder a medos irracionais.

*Desejo* pelo que é verdadeiramente bom, como o bem-estar dos outros, em vez de avidez excessiva pela riqueza, fama e outras armadilhas mundanas.

Assim, ser estóico não significa cultivar uma falta de sentimento ou viver sem emoções; significa antes desenvolver o amor natural que temos pela nossa família e amigos, e, em última análise, estender este afecto a toda a humanidade.

## Natureza

Os estóicos acreditam que todas as coisas estão interligadas.

Assim, o que eles chamam "natureza" é na realidade um todo orgânico que inclui tudo no nosso ambiente externo.

Somos apenas uma parte deste todo, em vez de estarmos no centro das coisas.

Assim, quando algo acontece, seja bom ou mau, o estóico percebe que não é "tudo sobre ele", mas sim algo externo que está para além do seu controle.

Resistir a estes acontecimentos só resultará em emoções negativas, tais como desilusão, raiva e frustração.

Em vez disso, devemos aceitar que temos um poder limitado sobre o que acontece no mundo exterior.

O estóico acredita que só porque nos comportamos de uma forma racional e boa não significa que o mundo ou outras pessoas irão reagir em espelho.

Se um estóico faz um ato gentil, não se sente desapontado quando o receptor não lhe agradece ou nem sequer reconhece a sua ação.

Os estóicos compreendem que muitas vezes as pessoas não reagirão da forma que desejamos ou esperamos que reajam, e que podemos não obter o resultado que desejamos porque há fatores externos em jogo que não podemos influenciar.

Mas a "*natureza*" para os estóicos não é apenas externa, mas também interna.

Os seres humanos, como a maioria das espécies animais, são feitos para serem criaturas sociais.

Assim, os estóicos acreditam que todas as pessoas fazem parte de uma "comunidade da humanidade" e nós devemos agir amavelmente para com os outros, porque faz parte da nossa natureza fazê-lo, bem como em reconhecimento do nosso papel como membro de uma comunidade maior.

Esta percepção de que fazem parte de uma comunidade maior significa que as ações de um estóico são também essencialmente determinadas pela forma como afetariam outros.

Assim, um estóico não iria deitar lixo no quintal do outro, mas sim limpar o seu quintal, porque não quer incomodar os outros.

O estoicismo também acredita que a fonte de todo o mal e infelicidade nas pessoas, dá-se quando elas divergem da natureza.

É por isso que uma das máximas mais conhecidas do estoicismo é **"viver de acordo com a natureza"**, tanto no sentido de estar de acordo com as leis naturais externas, como com a natureza básica do homem.

Além disso, os estóicos também praticam quatro virtudes cardeais que se baseiam nos ensinamentos de Platão: **coragem, sabedoria ou discernimento moral, temperança ou autocontrole e justiça.**

Estas quatro virtudes representam o ideal supremo a que todos os estóicos aspiram.

# A relevância do estoicismo no mundo de hoje

Uma das questões mais frequentemente colocadas sobre o estoicismo é: que relevância tem para o mundo atual?

Afinal de contas, as raízes da filosofia estão na antiguidade.

Eis algumas das razões pelas quais o estoicismo é mais relevante do que nunca.

## **Pode ajudar as pessoas a lidar com tempos difíceis.**

Nestes dias em que os tempos são tão difíceis e parece que podemos perder tudo de uma só vez, o estoicismo pode ser uma fonte de paz interior.

Ensina-nos que a única coisa em que realmente podemos confiar e que nos pode trazer a verdadeira felicidade na vida é o nosso eu interior.

Desenvolvendo a nossa força interior e aprendendo a lidar com as nossas emoções, podemos permanecer felizes, independentemente das circunstâncias exteriores que enfrentamos.

## **Ajuda-nos a aceitar a globalização.**

Quer queiramos quer não, o mundo está a tornar-se um lugar mais pequeno à medida que a Internet e outras melhorias na tecnologia das comunicações tornam mais fácil do que nunca para pessoas de todo o mundo ligarem-se umas com as outras.

O estoicismo ensina-nos que somos parte de um mundo maior e que devemos amá-lo tanto quanto amamos a nossa cidade natal ou o lugar onde vivemos.

## **Ajuda a desenvolver bons líderes.**

Uma das qualidades mais importantes para os líderes se desenvolverem é o autocontrolo face à incerteza e às condições em constante mudança, de facto, muitas pessoas consideram o Presidente Barack Obama como um exemplo de um líder que desenvolveu um comportamento estóico, na medida em que é constantemente frio e não se deixa levar facilmente por emoções.

Enquanto muitas pessoas podem interpretar mal a “frieza e arrogância” do Presidente Obama, aqueles que compreendem a atitude estóica respeitá-lo-iam.



# História do estoicismo

A escola estóica de filosofia foi fundada por Zeno do Citium, em Atenas, por volta de 300 AC.

Ao desenvolver o estoicismo, Zeno foi inspirado pelo cinismo, uma escola de filosofia que pregava que o objetivo da vida é viver em virtude e de acordo com a natureza.

Zeno começou a ensinar a nova filosofia em público no Stoa Poikile, um dos locais mais famosos da antiga Atenas e que também deu o seu nome ao estoicismo.

De acordo com relatos contemporâneos, Zeno era tido em grande consideração pelos atenienses, que o consideravam como um professor, e o viam como uma referência pelo seu extraordinário autocontrole.

## **O Contexto Histórico por detrás do estoicismo**

O estoicismo surgiu na Grécia na sequência do declínio da "polis", que era a sua unidade política básica da cidade-estado.

Sob a pólis, havia um sentimento universal de "unicidade" ou unidade entre os residentes, uma vez que estes eram uma comunidade pequena e autónoma que estava ligada a um território específico.

As ideias de dever cívico, liberdades individuais e justiça social eram muito importantes nestas sociedades como parte de uma maior contemplação do que significava ser um cidadão.

No entanto, por volta de 338 AC, a Grécia caiu sob o controle de Filipe da Macedónia e mais tarde do seu filho, Alexandre o Grande.

O reinado de Alexandre marcou o início da Era Helênica, durante o qual a ideia de que um indivíduo tinha voz no governo e noutras questões da sociedade, bem como de desempenhar um papel como cidadão, desvaneceu-se à medida que a dimensão do império crescia.

Este período de expansionismo também fez com que as pessoas se sentissem cada vez mais inquietas e desenraizadas à medida que as cidades em que viviam eram instáveis.

Como resultado, surgiram novas filosofias que procuravam redefinir qual poderia ser o lugar do homem nesta nova sociedade e como ele deveria viver a sua vida.

O estoicismo foi desenvolvido como resultado desses fatores.

## **O desenvolvimento do estoicismo**

Após a morte de Zeno, o seu aluno Cleanthes sucedeu-lhe como chefe da escola estóica.

Ele continuou a ensinar estoicismo durante os trinta e dois anos seguintes, desenvolvendo ainda mais as doutrinas de Zeno de acordo com o panteísmo e o materialismo, assim como originando novos conceitos na física estóica.

Cleanthes foi sucedido por Chrysippus, que desenvolveu ainda mais a filosofia ao tentar encontrar um papel de livre arbítrio na ação e pensamento no que ele via como um universo determinista onde cada evento é o resultado de condições que não poderiam causar outro resultado.

Infelizmente, todos os seus escritos foram perdidos, com excepção de alguns fragmentos, bem como citados por escritores posteriores.

O que sabemos hoje do pensamento estóico vem-nos à mente de três praticantes romanos da filosofia.

No primeiro século AC, a influência de Atenas como força de pensamento intelectual tinha diminuído e a de Roma tinha-se tornado ascendente.

Estes praticantes tiveram uma grande influência na forma como praticamos o estoicismo hoje em dia, uma vez que introduziram a ideia de que a filosofia poderia ser um guia para viver uma boa vida em vez de ser um conjunto de princípios abstractos.

Além disso, muitos dos seus escritos sobreviveram e continuam a ser lidos hoje em dia.

Sêneca foi um estadista romano que veio originalmente de Espanha e passou por muitas tribulações na sua vida, como ser exilado para a ilha da Córsega.

Acabou por se tornar tutor do Imperador Nero, que se tornou um tirano e acabou por ordenar a execução de Sêneca, obrigando-o a cometer suicídio.

A sua contribuição para o estoicismo foi essencialmente na forma como podemos abordar o problema de como lidar com situações extremas.

Epictetus foi um antigo escravo que foi libertado pelo seu mestre romano e que se tornou um professor de estoicismo altamente considerado após ter fundado a sua própria escola em Nicópolis, na costa ocidental da Grécia.

Embora não tenha deixado escritos, o aluno de Epictetus Arrian escreveu as suas conversas e reuniu-as nos Discursos e que também foram resumidas no Manual abreviado.

Como estóico, Epicteto desenvolveu a ideia de que o homem deveria preocupar-se apenas com a sua vontade, uma vez que esta era a única coisa que estava sob o seu controle.

Além disso, o estóico também deveria tentar não ter desejos ou aversões, uma vez que estes levariam inevitavelmente à desilusão.

Assim, não se deve odiar coisas como a pobreza, a doença e a morte, uma vez que não serviria para nada.

## **Marcus Aurelius**

O praticante mais proeminente do estoicismo durante este período foi Marcus Aurelius, que foi um imperador romano cujo reinado durou de 161 d.C. a 180 d.C.

Por todos os relatos ele era um governante consciencioso que libertou escravos quando a oportunidade surgiu, combateu a corrupção e, quando precisou de angariar fundos para apoiar as suas guerras na Europa Oriental, optou por realizar um leilão público dos seus bens mais preciosos em vez de aumentar os impostos e sobrecarregar o seu povo.

O seu livro, as *Meditações*, foi escrito durante os tempos que passou nas fronteiras do império romano, combatendo os alemães invasores.

O livro parecia ter sido escrito como uma série de reflexões diárias à medida que ele respondia a várias situações que enfrentava como governante, desde assuntos quotidianos até ao medo iminente da morte em batalha.

Marcus Aurelius foi também aparentemente inspirado pelos ensinamentos de Epictetus, uma vez que se refere a ele várias vezes nos seus escritos.

Embora Marcus Aurelius não se refira especificamente a si próprio como um estóico, as *Meditações* são ainda consideradas um dos textos chave da filosofia estóica, uma vez que é uma tentativa de pôr em prática a teoria filosófica e, assim, transformar a forma como se vive a vida.

Também defendeu o cultivo da habilidade de poder negar a emoção, uma vez que isso o libertaria da dor, bem como dos prazeres do mundo material.

Além disso, exortou também a superar uma perspectiva individual limitada e a aprender a experimentar o mundo a partir de uma

perspectiva mais ampla e cósmica.

# Histórias inspiradoras de estoicismo aplicado

Há muitas histórias de pessoas que utilizaram a filosofia estóica para superar com sucesso as adversidades e continuar a ajudar os outros.

Aqui estão algumas delas.

## **Rhonda Cornum**

Cornum foi uma ex-Brigadeiro-General que serviu na Guerra do Golfo Pérsico em 1991.

Durante uma missão de busca e salvamento, o helicóptero em que ela estava foi abatida.

No acidente, sofreu ferimentos graves, incluindo dois braços partidos e um ferimento de bala nas costas.

Foi capturada e enquanto se dirigia para um campo de prisioneiros de guerra, foi agredida sexualmente.

Em vez de ficar traumatizada com as suas experiências, optou por enfrentá-las com resiliência.

Ao recordar a sua provação mais tarde, ela disse que, como prisioneira de guerra, os seus captores tinham o controle de todos os aspectos da sua vida, incluindo quando ia dormir e acordar, bem como quando comia ou mesmo se comia.

O único aspecto da sua situação sobre o qual ela tinha algum controle era "como eu pensava".

Ela optou por transformar a sua vulnerabilidade numa situação em que pudesse exercer a sua agência.

Como resultado da sua invulgar resiliência face a circunstâncias desesperadas, foi mais tarde seleccionada para dirigir um programa de treino chamado *Comprehensive Soldier Fitness*, cujo objectivo é fortalecer a resiliência psicológica, espiritual e emocional dos soldados ao serviço do Exército dos EUA.

Cornum disse que, como resultado das suas experiências, aprendeu que as capacidades de treino resilientes podem ser aprendidas e ensinadas.



## **James B. Stockdale.**

Stockdale é um dos mais famosos praticantes da filosofia estóica, que acredita tê-lo ajudado a suportar os seus longos anos de cativo numa prisão vietnamita.

Quando se formou em Stanford, recebeu uma cópia do "*Enchiridion*" de Epictetus (Manual de Epicteto).

Enquanto estava a bordo do USS Ticonderoga, viu-se continuamente a ler o livro e a memorizar o seu conteúdo.

Em 1965, o seu A-4E Skyhawk foi abatido quando se encontrava numa missão sobre o Vietname do Norte.

Stockdale foi capturado e mantido como prisioneiro de guerra sénior na infame prisão Hoa Lo do Vietname do Norte, mais conhecida como Hanoi Hilton.

Entre as duras condições que suportou como prisioneiro de guerra estava a tortura, bem como quatro anos em prisão solitária.

Ao longo da sua prisão, utilizou os ensinamentos de Epictetus para ajudar a fortalecer a sua vontade e enfrentar a sua situação sombria sem ceder ao desespero.

Acabou por ser libertado em 1973. Entre os seus ferimentos quando foi libertado incluía uma perna partida, dois ombros que tinham sido arrancados das suas omoplatas e vértebras da coluna partidas.

Após a sua reforma em 1979, acabou por se tornar membro do Hoover Institution da Universidade de Stanford.

Stockdale deu uma extensa conferência sobre Epictetus e o antigo estoicismo durante os seus doze anos de mandato como bolseiro na instituição.

Continua a escrever e a falar sobre estoicismo, incluindo dois Documentos Ocasionais publicados pela Academia Naval dos EUA sobre a influência da filosofia na sua vida e carreira - *A Tríade do guerreiro estoico* e *"Mestre do meu destino"*.

## **Viktor Frankl.**

Frankl foi um psiquiatra e sobrevivente do Holocausto durante a Segunda Guerra Mundial, que passou cerca de três anos em vários campos de concentração.

Perdeu a sua mulher, irmã e irmão para os campos, e passou por muitas experiências angustiantes e situações de risco de vida.

Como resultado das suas experiências, continuou a escrever "*Man's Search for Meaning*" (Em Busca de Sentido), em 1959, na qual descreveu a vida quotidiana de um prisioneiro num campo de concentração de um ponto de vista psiquiátrico objectivo e validou a sua crença de que mesmo nas situações mais desumanas e dolorosas, há sempre um significado na vida e, portanto, até o sofrimento pode ter significado.

Frankl continuaria a desenvolver a logoterapia, uma escola de psicoterapia que se baseia no princípio de que a força motriz mais poderosa no ser humano é a determinação de encontrar sentido nas suas vidas.

Os estudiosos identificaram várias influências estóicas no trabalho de Frankl, incluindo a crença de que não existe tal coisa como o mal sem propósito, uma vez que todo o sofrimento pode tornar-se significativo e a existência de valores atitudinais, que defende que uma pessoa tem a liberdade de mudar as suas atitudes se a situação que enfrenta não puder ser mudada.

Frankl defende também a ideia de que se não tivermos qualquer controlo sobre o nosso destino, devemos aprender a aceitá-lo, bem como sublinhar que a vontade é inconquistável.

Na verdade, Frankl referiu-se à vontade como "*a última das liberdades humanas*".

# Construir uma Rotina de Meditação Estóica

O primeiro passo para viver um estilo de vida estóico é desenvolver uma rotina regular de meditação matinal e noturna.

Juntamente com o desenvolvimento da consciência estóica, a meditação diária proporcionar-lhe-á uma estrutura para viver uma vida estóica.

## **Meditação matinal**

Quando acordar de manhã, comece por ir para um lugar tranquilo onde possa meditar sem ser incomodado.

Pode começar a sua rotina com a Oração da Serenidade para poder começar a interiorizar a ideia de que há coisas que estão para além do seu controle.

Escolha um princípio estóico específico que queira pôr em prática durante o dia.

**Aqui estão os quatro princípios ou verdades centrais do estoicismo, com os quais pode começar:**

1. Deixe-me recordar as coisas que estão ao meu alcance e aquelas que estão para além do meu poder.
2. Não nos deixemos perturbar pelos acontecimentos, mas sim pelas nossas opiniões sobre eles.
3. O universo muda constantemente, mas a vida é o que se faz dele.
4. Não aja como se houvesse sempre um amanhã - enquanto ainda for capaz, faça-se virtuoso.

Repita o princípio que escolheu algumas vezes para si mesmo antes de imaginar como o pode pôr em prática na sua vida quotidiana.

Por exemplo, se escolher o primeiro princípio, pode imaginar-se a não ficar estressado quando está preso no trânsito, uma vez que isto é algo que está fora do seu controle.

Ou se há uma pessoa que está sempre a incomodá-lo, não se deve deixar irritar por ela, uma vez que não pode fazer nada para o alterar ou alterar a sua atitude.

Faça esta meditação durante cinco a dez minutos por dia, concentrando-se nos principais desafios que sente que enfrentará durante o dia.

Uma vez que a meditação da manhã se tenha tornado parte da sua rotina diária, pode começar a tornar mais complexos os desafios que enfrentará, tais como a forma de lidar com os seus planos que não se materializaram como desejava.

## **Meditação noturna**

A sua sessão de meditação da noite é o momento em que irá refletir sobre os acontecimentos do dia, em que irá rever o sucesso da implementação do seu princípio escolhido.

Tal como com a sua meditação matinal, tome cinco a dez minutos para rever o seu dia.

Faça-o no seu lugar calmo para não ser incomodado.

**Aqui estão algumas perguntas de orientação que o podem ajudar na sua auto-reflexão:**

Que progressos fez durante o dia para aplicar o princípio escolhido aos desafios e outras situações que enfrentou?

O que fez de errado?

Foi prejudicado por medos ou pensamentos irracionais?

Perdeu alguma oportunidade de praticar a virtude ou a força de carácter?

Que ações poderia “eu” melhorar no futuro?

Quando estiver a fazer esta auto-revisão, seja gentil consigo mesmo.

Não seja demasiado crítico das suas falhas e evite ser demasiado pessoal.

Mantenha o foco das suas críticas nas suas ações específicas e não em si como pessoa.

E, claro, não se esqueça de dar um tapinha nas costas por coisas que fez bem.



## **Iniciar um diário de auto-monitorização**

Poderá ser de grande ajuda no seu desenvolvimento como estóico iniciar um diário de autocontrolo.

Este diário serve para monitorizar os acontecimentos quando se tornam emocionais, ou quando começou a perder o controlo, e ajudá-lo-á a detectar os sinais quando surgem emoções problemáticas, para que possa lidar com elas antes que se tornem fora de controlo.

## **Cada entrada no diário deve incluir o seguinte:**

Uma breve descrição do evento, incluindo a data e a hora em que ocorreu.

Por exemplo, pode ter sido repreendido pelo seu chefe ou alguém pode tê-lo cortado no trânsito.

Que sentimentos insalubres ou irracionais experimentou durante o evento?

Por exemplo, quando foi repreendido, sentiu-se excessivamente zangado ou chateado?

Em particular, esteja atento a sinais da reação emocional, tais como tremores ou um aperto no peito.

Que pensamentos lhe passaram pela mente?

Está à procura de pensamentos específicos que possam ter conduzido aos seus sentimentos.

Isto pode ser difícil no início, mas tornar-se-á mais fácil à medida que for praticando.

Uma questão em que deve reflectir é se estava a dizer a si próprio que algo externo é bom ou mau.

Por exemplo, pode ter estado a pensar em querer o respeito do seu chefe antes de ser criticado, o que pode ter causado a sua perturbação.

*Será que a situação está sob o meu controle?*

Esta é uma das perguntas mais importantes que um estóico deve fazer.

Responder a esta pergunta é também algo em que se tornará melhor com a prática.

Por exemplo, deve perceber que o que o seu chefe pensa de si está fora do seu controle; a única coisa que pode controlar é como se sente e reage na situação, bem como como irá reagir no futuro.

O que é que realmente fez durante a situação?

O mais importante a considerar é se agiu ou não de uma forma virtuosa, independentemente do resultado da situação.

Pergunte a si próprio se agiu de forma sensata e justa, com autodisciplina, ou se agiu impulsivamente, sem pensar, bem como de forma injusta ou medrosa.

Um dos benefícios mais importantes que pode obter ao manter este diário é aprender a ver as situações de uma forma distanciada.

Mantenha o seu diário na sua pessoa para que possa escrever estes acontecimentos o mais rapidamente possível.

Isto ajudá-lo-á a aprender a observar os eventos de uma forma objectiva.

Se o ajudar, pode pensar em si próprio como um cientista que observa um evento à distância, como se não estivesse diretamente envolvido e estivesse a olhar para os pensamentos, ações e comportamento de outra pessoa.

Desenvolver este desprendimento também o impedirá de se julgar a si próprio.

Finalmente, uma coisa importante a ter em mente é que o diário não deve ser uma forma de se deter nas suas fraquezas passadas.

Pelo contrário, deve usá-lo como uma forma de se melhorar a si próprio.

Largue o passado porque já não está ao seu alcance pode-lo mudar.

## **Mindfulness estóico**

Uma das partes mais importantes da prática do estoicismo é ser capaz de se colocar num estado de atenção plena.

Para um estóico, no entanto, a atenção plena vai além de estar "no momento", é também uma forma de se controlar a si próprio ao longo do dia para determinar se está preocupado com algo que está dentro ou fora do seu controle.

Estar consciente de que uma situação particular está fora do seu controle pode ajudá-lo muito a ter um melhor desempenho.

Por exemplo, se sofrer de medo do palco, pode ultrapassá-lo percebendo que não tem controle sobre o que o público pensa de si, o que o liberta para se concentrar simplesmente na sua actuação em vez de se preocupar com o facto de receber ou não aplausos.

Aqui estão alguns exercícios que pode fazer para o ajudar a desenvolver um sentido de atenção plena.

Ao fazê-los, tenha em mente que simplesmente estar no momento não é o seu objetivo final, mas sim, ser capaz de se controlar objetivamente.

## **Respiração de Um Minuto**

Este exercício fácil requer simplesmente que se concentre na sua respiração durante apenas um minuto.

Pode fazê-lo enquanto está sentado ou de pé.

Comece por respirar lentamente, prendendo a respiração por uma contagem de seis, e depois inalando lenta e suavemente, sentindo o ar deixar os pulmões e fluir para fora.

Tente imaginar que está a observar a si próprio enquanto a sua respiração entra e sai do seu corpo.

É claro que os seus pensamentos começarão a vaguear, mas deve simplesmente tomar consciência deles e depois voltar a observar-se a si próprio.

Uma vez dominado este exercício durante um minuto, mova-se até dois minutos, depois três minutos, e assim por diante.

## **Pontos de contacto.**

Neste exercício, terá um momento antes de fazer algo de rotina que faz todos os dias e tomar por garantido, tal como abrir uma porta ou ligar o seu computador.

Durante este momento, terá em mente o que está a pensar e a sentir quando começar a executar a ação.

Para além dos pontos de contacto físicos, também pode praticar a atenção com os sensoriais, tais como o cheiro das flores.

Quando sente o cheiro de uma flor, aproveite um momento para apreciar o cheiro, bem como para estar grato por poder cheirá-la.

Pode tentar também este exercício com pensamentos negativos.

Quando se sente a experimentar um pensamento negativo, pare e reconheça o pensamento, e depois liberte-o para o universo.

## **Experimentando plenamente uma rotina diária**

Este exercício é uma extensão do exercício anterior.

Quando estiver a fazer uma tarefa que normalmente se faz sem realmente pensar nisso, comece a colocar-se no momento.

Por exemplo, se estiver a esfregar o chão, repare na textura da pega da esfregona enquanto a segura.

Esteja atento à sensação nos seus músculos ao mover a esfregona para a frente e para trás.

Ouçá o som da esfregona à medida que esta se move pelo chão.

Use todos os seus sentidos quando estiver a fazer este exercício para se assegurar de que está completamente no momento.



## **Ouvir com atenção**

Este exercício não foi concebido apenas para o ajudar a entrar num estado de atenção plena, mas também para ouvir sem julgar.

Comece por descarregar ou transmitir uma canção que nunca tenha ouvido antes.

Assim que a canção começar a tocar, basta fechar os olhos e ouvi-la.

Evite comentar ou julgar a canção nos seus pensamentos, basta ouvi-la.

Alternativamente, pode simplesmente ligar a rádio e ouvi-la ou apenas ouvir os sons no seu ambiente imediato.

Evite comentar o que está a ouvir e simplesmente continue a ouvir. Se ouvir algo que não lhe é familiar, não tente identificar o que é; ouça-o apenas.

## **Observar com atenção**

Isto é uma variação do exercício acima referido, mas utilizando o seu sentido da visão em vez do sentido da audição.

Comece por escolher um objecto no seu ambiente. Observe-o.

Concentre-se nele, mas não de uma forma intelectual, como se o estivesse a analisar.

Basta olhar para o objeto que escolheu. Repare em todos os seus detalhes. Deixe-se apanhar no momento em que o observa.

Tire algum tempo para fazer um ou mais destes exercícios diariamente.

Faça-os parte da sua rotina diária até que possa entrar facilmente no estado de consciência sem se esforçar ou ter de se forçar.

Lembre-se de que a atenção não deve exigir qualquer esforço da sua parte, uma vez que é um estado em que se encontra.

Para além dos exercícios acima referidos, há uma série de hábitos de atenção plena (mindfulness) que pode fazer ao longo do dia.

Se tiver um relógio com alarme, pode programá-lo para tocar de hora em hora para o lembrar de se manter atento em vez de deixar os seus pensamentos à deriva.

O seu duche matinal pode também ser uma oportunidade para praticar a atenção enquanto desfruta da sensação da água quente no seu corpo e dos seus efeitos à medida que se torna mais alerta.

## **Aplicação dos princípios estóicos na vida quotidiana**

Agora que sabe o que é o estoicismo e alguns métodos para internalizar os princípios estóicos, é tempo de aprender a aplicar a filosofia à sua vida quotidiana.

## **O que está sob o seu controle?**

Uma das coisas mais difíceis de aceitar sobre a filosofia estóica é a ideia de que existem algumas coisas que estão para além do nosso controle.

Isto é porque muitas pessoas não querem acreditar que há algumas situações em que são impotentes.

Queremos sempre acreditar que, desde que nos preparemos o suficiente, podemos passar por tudo.

Ao mesmo tempo, sabemos que existem algumas coisas que não podemos controlar - o tempo, por exemplo.

Compreendemos que o facto de chover ou não está para além do nosso poder. No entanto, também sabemos que se lermos os boletins meteorológicos, podemos preparar-nos para a situação antes do tempo, de modo a podermos diminuir os inconvenientes para nós.

Se a previsão mostrar chuva, então sabemos que temos de trazer um guarda-chuva ou uma capa de chuva para nos proteger.

## **Eis algumas perguntas a fazer ao avaliar uma situação.**

Que controle tenho sobre a situação na sua totalidade?

Que aspectos da situação é que tenho controle sobre?

Quais os aspectos da situação sobre os quais não tenho controle?

Pratique utilizando estas perguntas-guia ao longo do dia para avaliar rapidamente uma situação.

Por exemplo, vamos tomar algo tão simples como chegar ao trabalho de manhã.

Sabe que não tem controle sobre a situação do trânsito.

No entanto, um aspecto da situação sobre a qual tem controle é o quão cedo sai para ir trabalhar.

Por isso, assume a responsabilidade total de acordar cedo o suficiente para poder chegar ao trabalho a tempo.

Se, apesar dos seus melhores esforços, ainda estiver atrasado ocasionalmente, não deve ceder à raiva ou à culpa.

Por exemplo, mesmo que tenha saído para o trabalho suficientemente cedo, pode ter havido um acidente na estrada que tenha causado um agravamento do trânsito.

Neste caso, não deve ficar zangado ou experimentar outras emoções negativas, mas em vez disso, aprender simplesmente a aceitar a situação.

**Para o ajudar, reflecta sobre esta citação de Epictetus:**

*“Sob o nosso controle estão a concepção, a intenção, a aversão. Numa palavra, tudo o que é feito por nós próprios, fora do nosso controle estão os nossos corpos, a nossa propriedade, a nossa reputação, a nossa posição na sociedade. Numa palavra, tudo o que não é da nossa própria iniciativa.”*

## **Praticar a Simplicidade**

Este é um dos princípios estoícos mais básicos.

Embora um estoíco não esteja proibido de desfrutar da riqueza, também não deve valorizá-la demasiado ou perseguir a riqueza para o seu próprio bem.

A melhor maneira de pensar a riqueza é como um meio de fazer o bem no mundo, e isto deve estar sempre na vanguarda das nossas mentes.

Devemos recordar a citação da Bíblia de que o amor ao dinheiro é a raiz de todo o mal.

Um dos maiores problemas em ter riqueza é que também traz o medo de que se possa perdê-la.

Isto pode torná-lo avarento e com medo de usar o seu dinheiro.

Poderia também torná-lo ganancioso e ambicioso, na crença errada de que se tiver dinheiro suficiente, estará protegido da dor e da miséria.

Mas mesmo que seja rico, ainda pode adoecer ou envolver-se num acidente.

A fim de o ajudar a lidar com sentimentos negativos sobre dinheiro, um exercício que pode fazer é prometer viver de forma mais simples.

Para alguns estoícos, isto significaria comer comida simples e beber apenas água e dormir sobre um colchão áspero ou no chão.

Não é preciso ir a este extremo, mas há algumas coisas mais pequenas que se podem fazer.

Por exemplo, em vez de comer carne, coma uma salada ou outro alimento saudável. Ou pode desistir do café da Starbuck durante uma semana, bebendo, em vez disso, café simples.

Alternativamente, pode adoptar um regime de exercício regular, ou adicionar aos seus treinos regulares algum esforço, tal como fazer mais algumas flexões em cada sessão.

Tenha em mente que está a fazer estes exercícios não para simplesmente se privar, mas para fortalecer o seu carácter através da autodisciplina e paciência.

Se houver quaisquer efeitos adicionais, tais como ficar mais saudável, então eles devem ser apenas um efeito secundário, e não a principal razão pela qual os está a fazer.



**Para o ajudar a inspirar, reflecta sobre esta citação de Séneca:**

*“Grande e principesca riqueza é dispersa num instante, quando cai nas mãos de um mau cuidador. No entanto, mesmo uma riqueza limitada, se for confiada a um bom proprietário, aumentará com a sua utilização. O mesmo acontece com a vida longa para a pessoa que a ordena corretamente.”*

## **Aceitação estóica**

Este pode ser um dos princípios estóicos mais difíceis de aplicar na vida quotidiana.

Epictetus definiu a aceitação estóica como não procurando que os eventos aconteçam como se pretende, mas sim desejando que os eventos aconteçam como se pretende.

Mas seguir este princípio não significa que aceitará passivamente os eventos, uma vez que ainda assim escolherá como reagir aos aspectos que estão sob o seu controle.

Para ilustrar, digamos que está preocupado com o facto de não ter dinheiro suficiente para viver no futuro.

Como estóico, tem de aceitar que não tem controle sobre o que acontece no futuro.

Pode ficar doente ou envolver-se num acidente. Ao mesmo tempo, há algumas coisas que estão sob o seu controle e sobre as quais deve agir.

Por exemplo, pode começar a poupar 10% do seu salário numa conta poupança.

Parte da aceitação estóica também é não jogar o jogo "E se".

E se eu tivesse poupado mais dinheiro quando era mais novo?

E se eu tivesse frequentado este curso em vez do que completei?

E se eu tivesse estudado mais?

E se eu tivesse casado com outra pessoa?

O estóico compreende que não há maneira de mudar o passado ou influenciar o futuro e concentra as suas energias em viver o momento presente e fazer o melhor que pode para desenvolver a sua virtude.

Ao mesmo tempo, porém, os estóicos também defendem uma actuação sensata quando é necessária uma acção numa situação.

De acordo com Marcus Aurelius, há três qualidades que uma acção deve ter antes de poder ser considerada sábia:

1. A ação deve ser feita "com uma cláusula de reserva", ou seja, os estóicos não devem preocupar-se demasiado com o resultado da ação.

De fato, ele deve cultivar uma atitude de algo como o desprendimento para o resultado.

Mais uma vez, esta atitude de indiferença não significa passividade, mas sim uma aceitação de que fatores externos podem afetar o resultado de qualquer ação.

2. A ação deve ser empreendida para o bem comum - ou seja, deve ter em conta o que é bom para os outros, bem como para os nossos próprios interesses.

Isto está de acordo com a ideia de que somos todos uma única comunidade de homens.

3. A acção deve também ser "de acordo com a natureza", ou seja, algo que vale a pena perseguir em relação a outros objectivos.

Por exemplo, devemos procurar desenvolver o nosso bem-estar físico em vez de perseguir prazeres e luxos.

Como um exercício, antes de empreender qualquer ação, considere-o no contexto das três qualidades acima referidas.

Será que a ação possui todas elas? Se não, então deve considerar não a realizar.

Além disso, pode começar a cultivar uma atitude de indiferença em relação ao resultado das suas ações.

Pode fazê-lo imaginando tudo o que poderia correr mal e depois praticando a aceitação distante quando o fizer.

Pode também tentar usar uma afirmação, tal como *"farei esta tarefa, se o destino me permitir"* ou *"farei o que devo e deixarei que o que acontece, aconteça"*.

## **Recuar**

Uma parte importante da vida como um estóico envolve aprender a não agir impulsivamente.

Isto significa que tem de exercer mais controle sobre os seus pensamentos e julgamento, para que não se deixe levar por eles.

Devemos evitar ser arrastados pelos nossos pensamentos e medos ao ponto de perdemos o contacto com a realidade objectiva e começarmos a tornar-nos irracionais.

Devido aos nossos medos e ansiedades, muitas pessoas caem em padrões negativos de pensamento que começam a distorcer as suas vidas.

Por exemplo, se estás constantemente preocupado com o que o teu chefe te vai dizer quando te vir, comesas a fazer tudo para o evitar ao ponto de começar a afetar o teu desempenho no escritório.

Vê-se mesmo a encolher quando o vê aproximar-se. Para lidar com estas emoções perturbadoras, tem de aprender a identificar os sinais que estão prestes a acontecer para que possa lidar com eles.

Uma vez identificados os sinais de aviso, uma das formas mais fáceis de lidar com estas emoções é simplesmente não fazer nada para responder a elas.

Em vez disso, diga a si mesmo que lidará com eles mais tarde durante o dia, quando estiver mais calmo e com mais controle.

Está provado que fazer isto ajuda muitas pessoas a preocuparem-se menos.

Pode já estar a utilizar uma variação desta técnica na sua vida quotidiana, se quando sentir raiva, contar até dez antes de dizer

alguma coisa, a fim de se acalmar e evitar dizer algo de doloroso que se sentiria arrependido mais tarde.

Epictetus deu de facto o mesmo conselho aos seus alunos, quando lhes disse para "*ganharem tempo e descanso*" ao confrontarem-se com pensamentos perturbadores, dizendo a nós próprios que se tratava apenas de pensamentos e depois esperar algum tempo para se acalmarem antes de tomar uma decisão ou mesmo de pensar mais neles.

Aqui está o conselho oferecido por Epictetus quando se é confrontado com pensamentos irracionais:

1. O que o preocupa é algo que está sob o seu controle? Se não, então deve aceitar este facto e lembrar-se que o mundo exterior lhe é indiferente.

**2.** Pense em alguém a quem olhe como um modelo a seguir e pensa que é perfeitamente sábio e virtuoso. O que é que essa pessoa faria quando confrontada com esta situação?



**3.** Que virtudes interiores tem que lhe permitiriam dominar a situação particular em que se encontra? Por exemplo, tem muita força interior que lhe permitiria suportar más situações?

Finalmente, tenha em mente que estes pensamentos irracionais são criados por si e não têm qualquer relação com o mundo exterior.

Deixe que esta percepção o ajude a afastar-se da situação para que possa avaliá-la numa altura posterior, quando se sentir mais calmo e racional.

## Resolução de problemas

Se estiver a debater-se com uma situação específica, pode usar o método estóico para resolver problemas, para o ajudar a analisar, para que saiba como lidar com ele.

Chamado **método de despojamento**, esta técnica envolve quebrar uma situação para que possa compreendê-la melhor e saber que qualidades precisa de trazer para a resolver.

Aqui estão os passos que precisa de seguir para aplicar este método:

### 1. Desdobrar a situação nos seus vários componentes.

Remova os fatores que possam influenciar o seu julgamento da situação, tais como a preocupação pela sua reputação ou por vantagens pessoais. Certifique-se de que é metódico ao examinar a situação.

### 2. Depois de ter examinado metodicamente a situação, pergunte-se: qual é o seu núcleo ético?

Porque é que me devo preocupar com este problema?

Que valor tem esta situação no esquema maior das coisas?

### 3. Finalmente, quando tiver analisado totalmente a situação, pergunte: que qualidades tenho de trazer a esta situação para a resolver?

Um exemplo da utilização deste método para resolver um problema quotidiano é se tem de decidir se aceita ou não uma oferta de emprego.

Retirando da sua decisão factores como o salário que irá ganhar e outras regalias do trabalho, as questões essenciais que precisa de colocar a si próprio são:

Se aceitar este emprego, ele será gratificante e significativo?  
Serei capaz de dar uma contribuição para a sociedade em geral?

Pode utilizar esta abordagem com muitas outras situações.

Para simplificar a situação, basta retirar o seu interesse próprio da equação, e depois perguntar: *o que é que eu faria?*

## **Preparar-se para a adversidade**

Uma das maiores fontes de emoções insalubres é a preocupação com o futuro.

Quantas vezes esteve deitado na cama à noite, incapaz de dormir porque estava preocupado com problemas de dinheiro ou com o seu trabalho?

Se for como a maioria das pessoas, isto provavelmente já lhe aconteceu pelo menos uma ou duas vezes.

E se aconteceu, é perfeitamente compreensível porque a incerteza é assustadora.

A forma como os estóicos lidam com esses medos irracionais é através de um famoso exercício psicológico chamado premeditação de futuras adversidades.

Esta técnica envolve a preparação para enfrentar futuros desastres, imaginando-os como se estivessem a acontecer agora.

Por exemplo, se tiver medo de perder o seu emprego, imagine que já aconteceu.

Pode fazê-lo com praticamente qualquer preocupação que tenha, tal como doença, perda e até mesmo a sua própria morte.

Se isto lhe parece familiar, é porque esta é uma forma de terapia de aversão que muitas pessoas usam para se curarem a si próprias das suas fobias, dessensibilizando-se através da exposição àquilo de que têm medo.

Quando se começa a fazer este exercício, comece pequeno.

Em vez de pensar nos seus piores medos, comece com algo mais pequeno que o perturbe, como um vizinho de quem não gosta.

Imagine um encontro com ele ou ela que seja muito desagradável, e depois, quando se sentir perturbado, espere que as suas emoções diminuam.

Refleta sobre o princípio estóico de que as pessoas estão perturbadas não pelas suas circunstâncias externas, mas pelos seus sentimentos a seu respeito.

Gradualmente, passe para medos mais sérios.

Tente fazer isto durante vinte a trinta minutos por dia.

Poderá ajudar se iniciar um registo de auto-controlo enquanto estiver a fazer este exercício que deverá incluir as seguintes informações:

1. Uma breve descrição da situação.
2. Classifique os seus sentimentos enquanto está a imaginar a situação numa escala de um a dez ou de um a cem.
3. Durante quanto tempo foi capaz de imaginar a situação antes de começar a ficar perturbado?
4. Classifique a sensação que teve quando começou a ficar chateado usando a escala que escolheu.

No final do exercício, analise os seus sentimentos.

A sua perspectiva sobre a situação mudou? É tão má como imaginava?

Que aspectos da situação estão sob o seu controle e quais não estão? Como poderia lidar com a situação se ela realmente acontecesse?

Monitorize os seus níveis de ansiedade em relação à situação.

Após algum tempo a fazer este exercício, os seus níveis de ansiedade deveriam ter diminuído pelo menos para metade. Caso contrário, poderá querer voltar primeiro a algo mais simples.

# Desenvolva o Seu Sentido de Filantropia

Um dos princípios estóicos básicos é que todos fazemos parte de uma única comunidade universal.

É igualmente importante que desenvolvamos o nosso afecto natural, ou o afecto que sentimos pela nossa família, por todas as pessoas.

Para citar Marcus Aurelius, o ideal é uma pessoa como o seu mentor, Sextus de Chaeronea, que está cheio de amor enquanto está livre de paixões irracionais.



## **O ideal estóico do amor tem cinco aspectos:**

1. Os estóicos devem amar os outros sem estarem demasiado apegados a eles, porque estas pessoas poderiam ser levadas ou partir a qualquer momento.

A presença de uma determinada pessoa nas nossas vidas é algo que não está inteiramente ao nosso alcance, mas que está em parte à altura do destino.

**2.** Deveríamos amar os outros sem nos preocuparmos se eles retribuem ou não. Ao mesmo tempo, não devemos julgar os outros.

A nossa atitude para com eles deve ser sempre a de que eles são 'bons', para que possamos sempre agir bem quando interagimos com eles.

**3.** Quando amamos os outros, devemos sempre desejar que eles desenvolvam a virtude e se tornem iluminados.

**4.** Devemos sempre aceitar as imperfeições dos outros sem os julgarmos, uma vez que estas fraquezas estão para além do nosso controle.

**5.** Quando damos os nossos afetos, não devemos discriminar, tratando algumas pessoas como mais dignas do nosso amor do que outras.

Eis uma técnica de meditação que pode utilizar para ajudar a desenvolver o nosso sentido de afecto para além de nós próprios e da nossa família e amigos imediatos:

Fecha os olhos e visualiza-te num círculo de luz que representa o teu afecto natural.

Imagine este círculo de luz expandir-se para incluir a sua família e outros entes queridos.

Imagine o círculo a expandir-se ainda mais para englobar as pessoas que encontra na sua vida diária, tais como os seus colegas de trabalho, a pessoa a quem compra o seu jornal diário ou o guarda de segurança no átrio do seu edifício.

Expanda o círculo ainda mais para incluir todas as pessoas que vivem no seu país.

Finalmente, deixe o círculo crescer para incluir toda a raça humana.

**Pode reflectir sobre esta citação de Epictetus:**

*“Se o que os filósofos acreditam que a relação entre Deus e o homem é verdadeira, então a coisa lógica a fazer é imitar Sócrates. Quando lhe perguntaram de onde era, nunca respondeu que “Sou de Atenas” ou “Sou Coríntio”, mas sempre, “Sou um cidadão do mundo”.*

# Contemplando o nosso lugar na natureza

Os estóicos acreditam que é muito importante reflectir sempre sobre a vastidão do universo e o nosso lugar dentro dele.

Fazer isto é importante para ajudar os estóicos a superar o seu apego às coisas materiais, expandindo as suas mentes para além da sua perspectiva estreita.

Quando nos vemos como sendo apenas uma pequena parte de um universo infinito, parece uma tolice preocuparmo-nos com coisas triviais.

Um exercício de visualização que se pode fazer é imaginar-se de pé num campo.

Imagine que está a olhar para si próprio de uma perspectiva aérea.

Depois imagine que a sua visão se está a afastar cada vez mais.

Imagine que está a sair da Terra e a ir para o espaço.

Imagine que a Terra está a recuar e a ficar mais distante à medida que se afasta cada vez mais. Finalmente, termine imaginando que está rodeado de estrelas.

Se tiver dificuldade em imaginar este conceito, observe o final de "Homens de Negro" em que a câmara se afasta da Terra para mostrar a totalidade da galáxia, e depois se afasta ainda mais para revelar que a galáxia está contida no mármore de uma criança.

Ou pode utilizar qualquer imagem que queira para evocar a totalidade do espaço e do tempo.

# Desenvolver uma Rotina Estóica

Se gostaria de tentar viver como um estóico, aqui está um resumo dos exercícios que pode fazer para o ajudar a alcançar o ideal estóico.



## **Meditação matinal**

Como estóico, irá preparar-se para o dia, reflectindo sobre uma virtude ou princípio estóico particular.

Encontrará um lugar tranquilo onde não será perturbado e depois passará cinco a dez minutos a reflectir sobre o princípio que escolheu.

Pense nas coisas que enfrentará ao longo do dia e depois considere como aplicará o princípio a estas situações.

Aqui está uma citação de Sêneca para reflectir:

*“Agarrar-se com unhas e dentes a isto, não se render à adversidade, confiar na prosperidade e tomar plena nota do hábito do destino de se comportar da forma que lhe agrada. Desse modo, o que quer que tenha estado a antecipar não será um choque.”*

Se possível, pode também começar a sua manhã dando uma pequena caminhada e desfrutando do seu ambiente natural.

## **A Vista de Acima**

Este exercício foi concebido para o ajudar a expandir a sua perspectiva e a perceber como a natureza e o universo são realmente vastos.

Isto irá ajudá-lo a ultrapassar o seu apego a coisas triviais, mostrando-lhe quão insignificante é o seu lugar no esquema maior das coisas.

Comece por ir a qualquer lugar aberto onde se possa sentar e não ser incomodado.

Isto pode ser um parque público, uma praia ou mesmo um telhado. Respire fundo e feche os olhos para relaxar.

Depois observe o que se está a passar à sua volta.

Agora imagine que o seu espírito está a voar para fora do seu corpo e pode ver o que está a acontecer a partir de uma vista aérea.

Pense em como você e as suas preocupações são insignificantes no contexto de tudo o que se está a passar à sua volta.

## **Contemplando o Ideal**

Para os estóicos, um dos principais catalisadores da mudança é contemplar um ideal que tentará estar à altura.

O estoicismo incentiva os seus praticantes a contemplar uma imagem do Sábio ideal, que reflete o nosso próprio ideal do que a vida deve ser.

Este exercício oferece-lhe a oportunidade de reflectir sobre quem realmente deseja ser, bem como quais os valores mais importantes para si, para que possam continuar empenhados em segui-los, mesmo perante a adversidade.

Pode fazer este exercício pensando primeiro nas pessoas que admira, quer as conheça pessoalmente ou não.

Que qualidades têm elas que o levam a admirá-las?

Tenha em mente que não se trata de uma pessoa em particular ou de a admirar pessoalmente, mas sim das suas qualidades particulares.

Faça uma lista destas qualidades. Acrescente outras qualidades que considere ideais e que gostaria de ter.

Agora imagine esta pessoa com as qualidades que enumera interagindo consigo na sua vida quotidiana.

Como reagiria ele ou ela nas várias situações que enfrenta? Como reagiria?

Use esta reflexão como uma forma de melhorar a forma como vai enfrentar estas situações.

Alternativamente, pode também fazer uma lista de qualidades que considere negativas.

Poderá então considerar se tem essas qualidades, para que possa tentar eliminá-las.

## **Desenvolver a filantropia**

Para os estóicos, o termo filantropia não se refere apenas à caridade, mas ao desenvolvimento do sentido de que fazemos parte de uma comunidade maior.

Quando desenvolvermos esta perspectiva, preocupar-nos-emos tanto com os outros como connosco próprios.

Para os estóicos, ser filantropo não se trata de dinheiro, mas do desejo genuíno de promover o bem-estar de outras pessoas.

Um exercício que se pode fazer para promover um ponto de vista filantrópico é chamado círculos concêntricos.

Imagine-se num círculo. Depois imagine outro círculo, maior, que inclua todas as pessoas que lhe são próximas, como a sua família e amigos.

Depois crie outro círculo, ainda maior, que inclua as pessoas que encontra na sua vida diária, tais como os seus colegas de trabalho, os seus vizinhos e outras pessoas com quem lida numa base casual, tais como escriturários e vendedores.

Crie um círculo ainda maior que inclua todas as pessoas da cidade, depois outro que inclua todas as pessoas do seu país.

Termine com o maior círculo que inclua todas as pessoas do mundo.

Como exercício, pode iniciar conversas com pessoas com quem não sabe pessoalmente com quem interage, tentando conhecê-las melhor. Isto irá ajudá-lo a desenvolver a sensação de que faz parte de uma comunidade maior.

Outro exercício de pensamento que pode tentar é imaginar que efeitos as suas ações terão nos outros, positivas ou negativas.

Isto ajudar-lhe-á a pensar antes de agir.

## **Auto-retratar**

Este exercício oferece-lhe uma oportunidade de fechar momentaneamente o mundo e experimentar a liberdade de estar “fora” do seu ambiente externo.

De acordo com Marcus Aurelius, fazer um retiro externo nas montanhas ou na praia não é filosófico, uma vez que podemos recuar e estar dentro de nós próprios em qualquer altura e encontrar maior paz de espírito e liberdade.

De facto, muitos prisioneiros e outras pessoas que ficaram presas em circunstâncias que proibiam a sua liberdade física recuaram nas suas mentes para recuperar a liberdade que tinham perdido.

Podem fazer a mesma coisa.

Ao mesmo tempo, não se deve recuar demasiado para dentro de si próprio, ao ponto de se retirar do mundo e começar a viver totalmente dentro de si próprio.

Só deve usar este auto-recuo como uma forma de se renovar para poder regressar à sua vida normal sem se sentir descontente com isso.

Faça o seu auto-retratamento durante não mais do que cinco a dez minutos de cada vez.

Pode ajudar a sua concentração se tentar fazer um auto-retratamento em locais que sejam ruidosos, como num restaurante ou outra área pública.

Quando se desloca, pode também tentar passar o tempo fazendo um auto-retrato.

## **Reflexão noturna**

Antes de ir dormir, passe cinco a dez minutos a reflectir no seu dia.

Pode ligá-lo à sua reflexão matinal pensando no princípio que escolheu para meditar e depois refletir sobre a forma como foi capaz de o fazer durante o dia.

Eis algumas perguntas-guia que o podem ajudar com a sua reflexão:

Fui capaz de me comportar de acordo com o princípio que escolhi?

Como é que tratei as pessoas com quem interagi?

Tratei-as com amabilidade e consideração ou fui mal-educado com elas?

Fui capaz de viver de acordo com a minha virtude estóica escolhida?

Que progressos fiz eu no sentido de viver uma vida estóica?

Pode também passar alguns momentos durante o seu planeamento de reflexão noturna para o dia seguinte.

Pode escolher uma virtude ou princípio ou pode escolher uma qualidade ou algum aspecto da sua vida que gostaria de melhorar.

Uma coisa importante a lembrar é que a reflexão noturna não é o momento para uma sessão de atribuição de culpas.

Não deve passar este tempo a sentir-se infeliz ou a culpar-se se ficar aquém do que resolveu fazer.



Lembre-se de que o passado já não existe e já não pode fazer nada a esse respeito.

Em vez disso, decida que fará o melhor que puder no dia seguinte.

## **Visualização Negativa**

Este exercício é algo que pode fazer para o ajudar a desenvolver um sentido de gratidão, bem como para o ajudar a lidar com medos irracionais.

Tudo o que tem de fazer é identificar uma preocupação ou algo que o aflija e depois imaginar-se a passar por isso.

Por exemplo, se tiver medo de ficar doente. Pode imaginar-se a estar no hospital e a ser tratado.

Tente imaginar todos os aspectos da situação para que ela lhe pareça tão real quanto possível.

Enquanto estiver a fazer este exercício, deve também acompanhar as suas reações.

Está a ficar menos receoso?

Está a aprender a lidar melhor com o seu medo?

Se estiver a ter dificuldades em fazer este exercício ou se sentir demasiado desconforto, então pode tentar fazê-lo com um medo menor primeiro antes de abordar um medo maior, e depois trabalhar lentamente para cima.

## **Prática de auto-controlo**

Este é um exercício que fará para o ajudar a evitar o apego excessivo a coisas materiais, bem como para o lembrar que tudo é temporário.

Deve ter em mente que tudo o que possui um dia será perdido e que é apenas o mordomo temporário dos seus bens.

Este exercício também o pode ajudar a preparar-se no caso de ter de enfrentar dificuldades físicas reais.

Para fazer este exercício, tudo o que tem de fazer é escolher algo que queira abdicar por um curto período de tempo.

Se for religioso, pense nisso como desistir de algo para a Quaresma. Por exemplo, pode escolher beber água apenas durante um dia ou comer apenas peixe.

Ou pode optar por comer uma salada em vez de comer um cheeseburger.

Também pode optar por se expor a algum desconforto físico para se lembrar de não se habituar demasiado ao conforto.

Por exemplo, pode tomar duchas frias ou sair em tempo frio sem casaco.

Ou pode escolher um aspecto da sua rotina diária que irá mudar ou remover e que lhe causará algum desconforto.

# Conclusão

Viver como um estóico não é para todos, mas se estiver disposto a comprometer-se, poderá descobrir que é uma das mudanças mais gratificantes que pode fazer na sua vida.

Os estóicos podem viver vidas mais felizes e mais realizadas, uma vez que não são assolados por medos irracionais ou apego excessivo à riqueza.

Têm mais liberdade para escolher o seu próprio caminho na vida, uma vez que não deixam que o dinheiro seja uma consideração, apenas se a escolha que fazem for benéfica tanto para eles como para os outros.

Antes de se comprometerem a viver como estóicos, talvez queiram experimentar por um curto período de tempo para ver como se sentem.

Pode participar de fóruns relacionados ao tema em que se comprometem, por exemplo, a realizar uma Semana Estóica.

Lembre-se de medir o seu progresso.

Não se esqueça de ler os textos clássicos estóicos como o Manual do Epicteto, ou por exemplo as meditações de Marcus Aurelius.

A sua leitura ajudá-lo-á a aprender mais sobre os princípios estóicos, bem como a fornecer-lhe uma visão valiosa sobre como viver como um estóico.

Se quiser, pode partilhar as suas experiências com outros escrevendo um blogue sobre as suas tentativas de viver como um estóico, enviando Tweets ou escrevendo posts no Facebook.

Também pode utilizar estas tecnologias de redes sociais como forma de se encontrar e interagir com outros estóicos, para que possa partilhar experiências e fornecer apoio moral, bem como conselhos.

Se conhecer outras pessoas que também estejam interessadas em explorar a vida estóica, pode formar um grupo de apoio que se reunirá regularmente para discutir as suas experiências de vida como um estóico, bem como dar encorajamento uns aos outros.

Finalmente, não seja demasiado duro consigo mesmo se não conseguir viver à altura do ideal estóico.

Tenha em mente que tornar-se um estóico é um processo que dura toda a vida e por isso não deve ser demasiado duro consigo mesmo.

Basta decidir que vai continuar a melhorar constantemente e continuar a viver o momento e acabará por conseguir ser um estóico.

Boa sorte nos seus esforços, e obrigado mais uma vez por comprar e ler este livro, espero que tenha sido de grande ajuda!

## Recursos Recomendados:

[Meditações de Marcus Aurelius](#) ou pode preferir assistir ao [Vídeo](#)

[Motivação Samurai](#)

[Código Bushido](#)

[Caráter Estóico](#)